

Nueva Gripe A H1N1—Guía de Cuidado en Casa #2

Guía Provisional para Cuidar a alguien con Nueva Gripe A H1N1 en Casa

POR FAVOR TOME EN CUENTA: Esta situación evoluciona rápidamente. Esta alerta provee guía provisional. Recomendaciones probablemente cambiarán en los próximos días y semanas en cuanto más información sea disponible.

Las precauciones recomendadas para una gripe estacional se aplican a la Nueva Gripe A H1N1—Lávese las manos, cúbrase la boca al toser, y quédese en casa si está enfermo.

USTED Y SU FAMILIA DEBERIA.....

1. Quedarse en casa si tiene síntomas de gripe tales como fatiga, fiebre, tos o dolor de garganta. Quedarse en casa por 24 horas después de que se le quite la fiebre.
2. Lavarse las manos frecuentemente con agua tibia y jabón por lo menos por 20 segundos cada vez.
3. Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con pañuelos desechables o con las mangas de su camisa.
4. Obtener cuidado medico de emergencia si estos síntomas ocurren en niños y adultos:

NIÑOS

- Si los síntomas de la gripe no mejoran después de unos días o se empeoran.
- Respiración rápida o problemas para respirar
- Labios o la piel azulada
- Deshidratación; no toman suficientes líquidos
- No despiertan, no se relacionan con los demás, están confusos o desorientados
- Fiebre con erupción (sarpullido)

ADULTOS

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión en el pecho o en el abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vomito severo o persistente

5. Saber que las medicinas (antivirales) usadas para tratar y prevenir la gripe no la cura y no deberían ser tomadas sin la guía de un proveedor de servicios médicos.
6. Saber que la mejor manera de evitar infectarse con la gripe **no** incluye ponerse mascarillas o utilizar un proceso de limpieza más allá de lo normal. En vez, debería lavarse las manos, evitar tocarse la cara, cubrirse al toser, y quedarse en casa si está enfermo para mantener saludable a los demás.

SI HAY PERSONAS ENFERMAS EN SU CASA, HAGALES QUE:

- Verifiquen con su proveedor de cuidado médico para ver si deberían tomar medicamentos antivirales y si tienen algunas condiciones médicas especiales a causa del embarazo, diabetes, enfermedad del corazón, asma, enfisema, u otra condición médica.
- Tomen líquidos claros (como agua, caldo, bebidas deportivas, bebidas de electrolitos para bebés) para prevenir la deshidratación.
- Cubran su tos y estornudos con un pañuelo desechable o con su manga.
- Limpien sus manos con agua y jabón o desinfectantes de mano a base de alcohol.
- Eviten contacto cercano con otras personas, incluyendo no ir al trabajo o la escuela por 24 horas después de que se le quite la fiebre.

MEDICINA PARA AYUDAR A DISMINUIR LOS SINTOMAS DE LA GRIPE

- La mayoría de personas no necesitan drogas antivirales para recuperarse completamente de la gripe. Medicinas antivirales pueden ayudar a disminuir los síntomas de la gripe, pero requieren una receta médica. Verifique con su médico o farmacéutico sobre el uso seguro y correcto de cualquier medicina.
- Medicina sin receta médica para catarro y gripe, utilizada como indican las instrucciones del paquete, podrían disminuir síntomas pero no disminuye el contagio a otra persona.
 - Verifique que las etiquetas de ingredientes de la medicina sin receta médica para ver si contiene aspirina. **No** use medicamentos que contienen aspirina (acetylsalicylic acid en inglés) para tratar síntomas de la gripe porque puede causar una enfermedad rara pero sería llamada síndrome Reye's. Para más información sobre síndrome Reye's, visite la página de internet del Instituto Nacional de Salud. http://www.ninds.nih.gov/disorders/reyes_syndrome/reyes_syndrome.htm
 - Adolescentes con gripe pueden tomar medicina *sin* aspirina, como acetaminofeno (Tylenol®) e ibuprofeno (Advil®, Motrin®, Nuprin®), para aliviar síntomas.
 - A los niños menores de dos años no se les debe dar medicina sin receta médica sin primeramente consultar con un doctor.
 - El cuidado más seguro para los síntomas de gripe para en niños menores de 2 años es usar un humidificador de vapor fresco y una bombilla de succión para ayudar aclarar las mucosidades.
 - Las fiebres y los dolores pueden ser tratados con:
 - Acetaminofeno (Tylenol®)
 - Ibuprofeno (Advil®, Motrin®, Nuprin®)
 - Naproxeno (Aleve®)

PROTEJASE Y PROTEJA A LOS QUE NO ESTAN ENFERMOS

- Mantenga las personas enfermas alejadas de los demás.
 - Separe las personas con 3-6 pies cuando sea posible
 - Deje que utilicen un cuarto y un baño separado si es posible
 - Haga que eviten áreas comunes en la vivienda
 - Deje que sola una persona se encargue de cuidar a los enfermos, asegurando que no sea una mujer embarazada
 - Evite tener visitas

- Coloque las camas para que los individuos se acuesten de pies a cabeza en relación el uno al otro
- En cuartos grandes, ponga barreras físicas temporales entre camas usando sábanas o cortinas
- Haga que todos se laven las manos frecuentemente, usando agua y jabón o desinfectantes de mano a base de alcohol.
- Evite compartir artículos de higiene personal como cepillos de dientes y toallas.
- A menos que sea necesario para recibir cuidado médico, personas con gripe no deben salir de casa hasta 24 horas después que se les quite la fiebre.
- Abra las ventanas en dormitorios, cuartos donde hayan grupos de personas, y baños para mantener buena ventilación en áreas compartidas.
- Manténgase en alerta para detectar síntomas de gripe en usted y en otros miembros de la familia y llame una línea telefónica o proveedor de servicios médicos si ocurren síntomas severos.

LIMPIEZA GENERAL, LAVADO DE ROPA, Y ELIMINACIÓN DE BASURA

- Tire los pañuelos desechables y otros artículos desechables que ha utilizado la persona enferma en la basura. Lávese las manos después de haber tocado pañuelos usados u otra basura similar.
- Mantenga las superficies limpias (especialmente mesas de noche, superficies en los baños, y juguetes de niños) limpiándolas con desinfectantes comunes, siguiendo las instrucciones en la etiqueta de estos productos.
- Ropa de cama, utensilios para comer y platos pertenecientes a personas enfermas, no necesitan ser lavadas aparte, pero es importante que no se compartan sin haberse lavado profundamente.
- Lave ropa de cama (sábanas y toallas) usando detergente y póngala en la secadora en temperatura caliente. Evite “abrazar” la ropa sucia antes de lavarla para prevenir contaminarse usted mismo. Limpie sus manos con agua y jabón o use desinfectantes a base de alcohol después de tocar la ropa sucia.
- Utensilios para comer deben lavarse en la lavadora de platos o a mano con agua caliente y jabón.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Visite la página de internet de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para información más reciente en los EE.UU. <http://www.cdc.gov/swineflu/>.
- Visite la página de internet del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles para información local: <http://www.publichealth.lacounty.gov/>.
- Llame al 2-1-1 si necesita ayuda para encontrar cuidado médico.
- Llame la línea telefónica del CDC 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636).
- Llame la línea telefónica dedicada a la Gripe H1N1 (Gripe Porcina) del Departamento de Salud Pública del Estado de California (888) 865-0564.